

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA

FRUTA
FRUIT

2 737 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT

FRUTA
FRUIT

3 718 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 10

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

4 571 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 48 G.: 11

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
BROCCOLI WITH CURRY
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

7 824 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

8 759 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

9 577 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

10 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

11 778 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 7

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
PORK SHOULDER ON CHARD PURÉE AND PAPRIKA OIL
FRUTA
FRUIT

14 519 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

15 684 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
GUISANTES REHOGADOS
PEAS WITH OLIVE OIL

FRUTA
FRUIT

16 671 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY

FRUTA
FRUIT

17 827 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

18 607 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

21 795 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 42 G.: 13

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

22 594 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA
FRUIT

24 873 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
POLLO ASADO CON PIÑA
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

25 700 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS CON VERDURAS
SPAGHETTI WITH VEGETABLES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

28 623 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

ARROZ THAI
THAI RICE
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

FRUTA
FRUIT

29 655 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

30 720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD

FRUTA
FRUIT

31 600 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 17

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
GRILLED MIXTE BURGER WITH CHEESE
SALSA DE TOMATE
TOMATO SAUCE
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.